

یادگیری استفاده از دستشویی Toilet Learning

- آیا کودک شما می‌تواند دستورات ساده 1 یا 2 مرحله‌ای مثل «بیا به دستشویی برویم» را انجام دهد؟
 - آیا کودک شما می‌تواند به شما بگوید که باید به دستشویی برود یا باید از دستشویی مخصوص کودکان استفاده کند؟
 - آیا کودک شما می‌تواند خودش بدون کمک شلوار خود را پایین بکشد؟
- نشانه دیگری که می‌توانید با کمک آن متوجه شوید که کودک شما احتمالاً آماده یادگیری استفاده از دستشویی است این است که کودک می‌خواهد مستقل‌تر شود.

با وجود این، به یاد داشته باشید که کودکان مهارت‌های جدید را با سرعت مختلف و شیوه‌های منحصر به فردی کسب می‌کنند و یاد می‌گیرند. به خاطر اینکه هر کودک ویژگی‌های مختلفی دارد، باید به شیوه‌ها و تدابیر متنوعی برای یادگیری استفاده از دستشویی فکر کرد.

چگونه می‌توانم روند یادگیری استفاده از دستشویی را آغاز کنم؟

برای شروع یک دستشویی مخصوص کودکان تهیه کنید و آن را در دستشویی نزدیک دستشویی خود بگذارید یا یک طوق توالت فرنگی تهیه کنید که بتوان آن را روی محل نشستن معمولی نصب کرد. استفاده از دستشویی مخصوص کودکان می‌تواند مفیدتر باشد چون به کودک شما اجازه می‌دهد که روی پاهای خود مسلط باشد. اگر شما از دستشویی استفاده می‌کنید، یک چهارپایه پلدار تهیه کنید تا کودک شما بتواند از آن بالا رود و روی دستشویی بنشیند. شما می‌توانید به کودک خود توضیح دهید که وقتی که آماده است می‌تواند درست مثل مادر یا پدر خود که از دستشویی استفاده می‌کنند از دستشویی مخصوص کودکان استفاده کند.

اجازه دهید که کودک شما ببیند که شما چطور از دستشویی استفاده می‌کنید. از کودک خود بخواهید که همراه شما وارد دستشویی شود. وقتی که روی دستشویی نشسته‌اید، سراغ خواندن یک مجله بروید و به کودک خود کتابی را که دوست دارد برای خواندن پیشنهاد کنید. بدین طریق به کودک خود یاد می‌دهید که آرام باشد و بگذارید که کارها جریان عادی خود را طی کنند. کودک خود را دستپاچه نکنید.

زمانی می‌رسد که کودک شما تمایل داشته باشد درست مثل شما روی دستشویی مخصوص کودکان بنشیند یا از دستشویی معمولی استفاده کند. از کودک خود برای اینکه می‌خواهد از دستشویی استفاده کند تعریف و تمجید کنید.

چگونه می‌توانم روند یادگیری استفاده از دستشویی را با کودک خود آغاز کنم؟

کودک خود را در محوریت شیوه خود قرار دهید و برای نیازها، علایق و توانایی‌های کودک خود احترام قائل شوید. برای یادگیری استفاده از دستشویی تنها یک راه وجود ندارد.

یک راه کار می‌تواند این باشد که درباره استفاده از دستشویی مخصوص کودکان صحبت کنید و دستشویی مخصوص کودکان را در

سن مشخصی برای شروع یادگیری استفاده از دستشویی یا مستقل شدن برای رفتن به دستشویی تعیین نشده است. زمانی که کودک شما آماده است این روند را شروع کنید. یادگیری استفاده از دستشویی را به تجربه‌ای مثبت تبدیل کنید. فرزند شما مهارت جدیدی را یاد می‌گیرد و احساس موفقیت می‌کند.

چرا این مورد امروزه به جای «آموزش استفاده از دستشویی»

«یادگیری استفاده از دستشویی» نامیده می‌شود؟

امروزه بیشتر اصطلاح «یادگیری استفاده از دستشویی» به کار برده می‌شود زیرا پیروی از نحوه رفتار کودک خود دارای اهمیت است. همچنین باید پذیرفت که هر کودکی ویژگی‌های متفاوتی دارد و زمانی که آماده باشد از دستشویی استفاده می‌کند.

در برخی شیوه‌های یادگیری استفاده از دستشویی مسئولیت بر عهده فردی بزرگسال است، دارای زمان‌بندی مشخص است و قبل از شروع هیچ وقت اطمینان حاصل نمی‌شود که کودک برای یادگیری آماده است.

یادگیری استفاده از دستشویی به این معنا است که کودک بتواند:

- زمان ادرار و مدفوع خود را تشخیص دهد
- درباره شرایط خود اطلاع دهد و در صورت لزوم از شما درخواست کمک کند
- تا زمان نشستن روی دستشویی مخصوص کودکان فشار را تحمل کند

کودک خود را مجبور به استفاده از دستشویی نکنید. عجله کردن در این روند می‌تواند کار را برای هر دوی شما دشوارتر و خسته‌کننده‌تر کند. صبور باشید زیرا کودک شما مشغول یادگیری مهارت جدیدی است.

چگونه می‌توانم بفهمم که کودک من برای یادگیری استفاده از دستشویی آمادگی دارد؟

بیشتر کودکان بین سنین 24 تا 48 ماهگی برای یادگیری استفاده از دستشویی از خود علاقه نشان می‌دهند. با وجود این، تمامی کودکان در این محدوده سنی از خود چنین علاقه‌ای نشان نمی‌دهند. خانواده‌ها باید برای برخی کودکان شیوه‌ای هدف محورتر داشته باشند.

کودک شما باید حداقل بتواند راحت روی دستشویی برای چند دقیقه بنشیند و هنگامی که نشسته است وضعیت مناسبی داشته باشد.

اگر پاسخ شما به بیشتر سوالات زیر «مثبت» است، کودک شما احتمالاً برای یادگیری استفاده از دستشویی آماده است:

- آیا کودک شما می‌تواند خود را به دستشویی یا دستشویی مخصوص کودکان برساند؟
- آیا کودک شما می‌تواند خودش روی دستشویی یا دستشویی مخصوص کودکان بنشیند؟
- آیا کودک شما برای چند ساعت خود را خیس نمی‌کند؟

دسترس قرار دهید. می‌توانید با نشان دادن کودک خود روی دستشویی در حالی که کودک لباس کامل به تن دارد روند یادگیری استفاده از دستشویی را آغاز کنید. سپس بعد از تعویض پوشک کودک خود را روی دستشویی بنشانید. برای تشویق کسب عادت استفاده از دستشویی، در مرحله بعد کودک خود را چند دفعه در روز (مثلاً بعد از بیدار شدن از خواب، بعد از خوردن غذا، قبل از چرت زدن و خوابیدن) روی دستشویی یا دستشویی مخصوص کودک بنشانید.

کودک خود را تشویق کنید تا به شما زمانی که نیاز دارد به دستشویی برود اطلاع دهد و زمانی که کودک به شما اطلاع می‌دهد از او تعریف و تمجید کنید (حتی اگر زمان رفتن به دستشویی دیر شده باشد!). وقتی که کودک شما نیاز به رفتن به دستشویی برای ادرار کردن دارد، زمان زیادی برای رفتن به دستشویی وجود ندارد. با گذشتن زمان، کودک شما می‌تواند نیاز به ادرار کردن را برای مدت طولانی‌تری تحمل کند.

از کارها و موفقیت‌های کودک خود تعریف و تمجید کنید. سعی کنید بیشتر از کار انجام شده تعریف و تمجید کنید تا اینکه بگویید «آفرین، خوب بود». مثلاً به جای اینکه بگویید «آفرین، چه پسر خوبی» بگویید «آفرین، خودت توانستی تنهایی دستشویی کنی!» همیشه آرام باشید و لحنی مهربانانه داشته باشید.

بخش زیر به چند توصیه برای کمک به کودک خود جهت استفاده از دستشویی اختصاص دارد:

- برای شروع منتظر زمانی باشید که در زندگی کودک شما تغییرات بزرگ دیگری در صدد وقوع نباشند
- اطمینان یابید که هر فردی که مسئول مراقبت از کودک شما را بر عهده دارد از یک شیوه برای یادگیری استفاده از دستشویی استفاده می‌کند. یک شکل بودن این شیوه‌ها به یادگیری کودک شما کمک می‌کند
- باید مطلع باشید که کودکان ممکن است از دستشویی‌های دارای سیفون بترسند. دستشویی‌های ناآشنا اغلب موجب ترس کودکان کم سن و سال می‌شوند. دستشویی مخصوص کودکان را تا زمانی که کودک بتواند به راحتی از دیگر دستشویی‌ها استفاده کند همراه خود ببرید
- پسرها معمولاً ابتدا یاد می‌گیرند که نشسته دستشویی کنند که امری معمولی است. پسرها بعداً می‌توانند یاد بگیرند که ایستاده دستشویی کنند
- به ویژه بعد از مدفوع، به کودکان در تمیز کردن خود کمک کنید. ممکن است تا قبل از سن پیش دبستانی نیاز باشد که این کار را انجام دهید. به دخترها آموزش دهید که خود را از جلو تا عقب تمیز کنند
- به کودک خود آموزش دهید که بعد از استفاده از دستشویی یا دستشویی مخصوص کودکان دست‌های خود را با آب و صابون بشوید
- باید آمادگی داشته باشید که در صورت نیاز روند یادگیری را متوقف کنید و دوباره از نو شروع کنید

آیا در حالی که کودک من مشغول یادگیری استفاده از دستشویی است باید کودک خود را پوشک کنم؟

برخی کودکان همزمان یاد می‌گیرند که مدفوع و ادرار خود را تحمل کنند اما تحمل کردن ادرار سخت‌تر است. همچنین برخی کودکان وقتی در

ابتدا مشغول یادگیری هستند هنگامی که روی دستشویی نشسته‌اند شک دارند که مدفوع دارند یا خیر.

می‌توانید به فرزند نوپای خود اجازه دهید که در اطراف بخش‌هایی از خانه یا حیاط که به آسانی تمیز می‌شوند بدون شلوار باشد. با انجام این کار کودک نوپای شما می‌تواند زمانی که نیاز دارد، سریع روی دستشویی مخصوص کودکان بنشیند. اگر کودک شما نمی‌تواند در دستشویی مدفوع کند به او اجازه دهید که برای جلوگیری از بیوست کار خود را در پوشک خود انجام دهد.

میزان تمایل کودکان برای گرفته شدن از پوشک متفاوت است. برخی کودکان با پوشک شدن در شب برای مدت طولانی بعد از زمانی که معمولاً خود را خیس نمی‌کنند احساس امنیت بیشتری می‌کنند. برخی دیگر از کودکان با توجه به احساس اعتمادبه‌نفس خود دیگر بعد از یک هفته که خود را خیس نکردند تمایلی ندارند که پوشک شوند.

بعد از اینکه کودک شما توانست یک هفته بدون مشکل از دستشویی مخصوص کودک استفاده کند از شورت نخی یا شورت آموزشی استفاده کنید. این زمان را به لحظه‌ای خاص تبدیل کنید.

چگونه می‌توانم به موفقیت کودک خود کمک کنم؟

در سال اول، یادگیری استفاده از دستشویی ممکن است با مشکلاتی همراه شود. اگر کودک شما از دستشویی مخصوص کودکان استفاده نکرد، آموزش را برای 1 تا 3 ماه فراموش کنید تا زمانی که علائم آماده بودن را در کودک خود مشاهده کنید. به خاطر داشته باشید که تغییراتی مثل نقل مکان کردن به خانه‌ای جدید، رفتن به مهدکودک یا روبه‌رو شدن با تولد کودکی جدیدی می‌توانند منجر به تمایل دوباره کودک نوپای شما برای پوشک شدن یا خیس کردن تصادفی خود شود. از تلاش‌های کودک خود تعریف و تمجید کنید و بخاطر اتفاقات خود را ناراحت نکنید. با پذیرش این موضوع، کودک شما سعی می‌کند که بعد از اینکه خود را با هر گونه تغییرات در زندگی خود تطبیق داد مجدداً از دستشویی استفاده کند.

فراموش نکنید که اتفاق رخ خواهد داد. با خود یک دست لباس اضافی برای مواقعی که کودک شما خود را تصادفی خیس می‌کند به همراه داشته باشید.

در صورتی که کودک شما تا 4 سالگی از دستشویی استفاده نکرد یا به مدت 6 ماه یا بیشتر از دستشویی استفاده می‌کرده است اما ظاهراً اکنون با مشکل مواجه شده است با مسئول مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر درباره رشد کودک به اسناد زیر که متعلق به HealthLinkBC است رجوع کنید:

- [HealthLinkBC File #92a](#) **فرزند شما و یازی از تولد تا 3 سالگی**
- [HealthLinkBC File #92b](#) **رشد فرزند شما از تولد تا 3 سالگی**
- [HealthLinkBC File #92c](#) **احساسات فرزند شما**
- [HealthLinkBC File #92e](#) **وقت خواب**